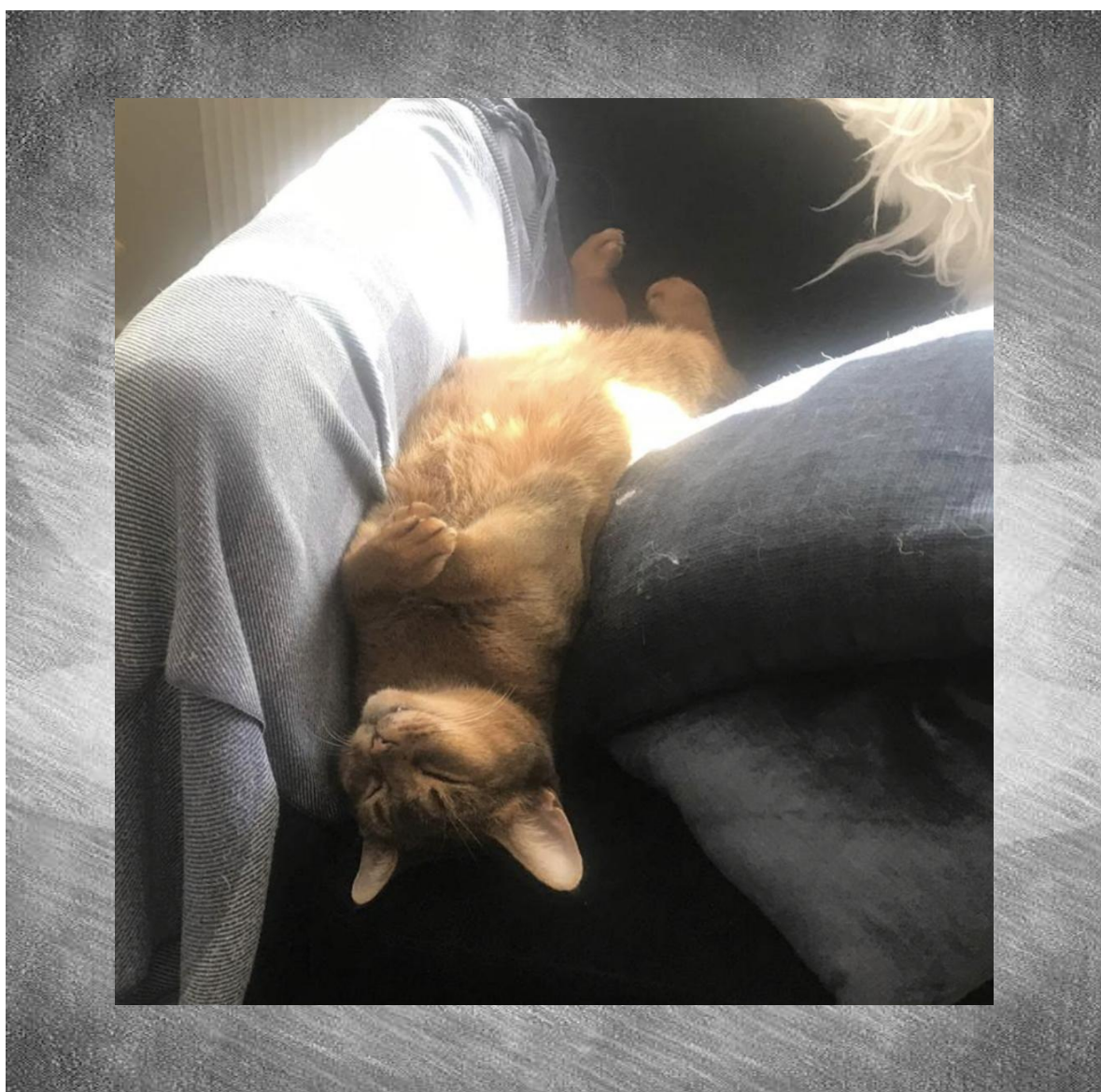




SOMMARSKOLA MEDITATION – 11

EN I AM HUMAN ENERGY SEKVENS



Medvetenhet  Hälsa



ETT YOGAPASS

INOM RAMEN FÖR I AM PROJEKTET

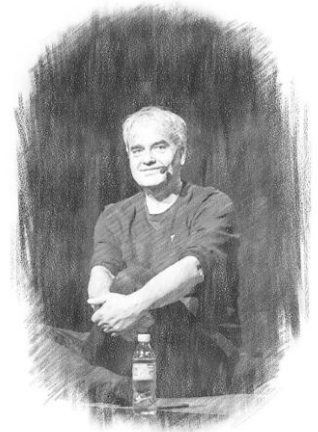
Allt fler blir allt mer kunniga. Tillgång till nyheter och information ökar samtidigt som vårt sätt att kommunicera utvecklas. I detta växande överflöd ökar risken för att vi ska drunkna i information – samtidigt som vi törstar ihjäl efter verklig kunskap.

Är det så att vårt behov av kunskap, sunt förnuft och insikter, av strukturer och tekniker för högre medvetenhet och djupare eftertanke ökar? Söker vi en värld där förnuftiga människor kan välja klokare i sina egna liv och utse visa, insiktsfulla personer att företäda sig i de större sammanhangen?

Ryggmärgsreflexen hos de flesta är ett omedelbart *JA!* De insiktsfulla tänker efter före, lyfter blicken, reflekterar, ser klart, fattar genomtänkta beslut och agerar sen klokt, inkluderande och ansvarsfullt.

I AM Yoga som är en del av IAM PROJEKTET® är skapat utifrån en insikt om dessa behov inkluderar föreläsningar, utbildningar, kurser, onlineträning och workshops. Detta yogapass är ett av stort antal specialkomponerade pass med meditationer och tematexter, i en strävan att lyfta fram och understödja yogans ursprungliga syfte, där reflektion, eftertanke och klarsyn leder till ökad insikt och medvetenhet – där klokare människor bidrar till en bättre värld.

Göran Boll som skapat I AM Yoga och grundat MediYoga Institutet – som utbildat tusentals yoga instruktörer inom vården, har sedan mitten av 1990-talet introducerat yoga inom näringsliv, utbildningsväsende, politik, hälso- och sjukvård. 1998-2018 medverkade han i 90 % av all svensk forskning på yoga. Internationellt har Göran föreläst om yoga över hela Skandinavien, i Europa, USA och Indien.



Träna-själv tips. Utifrån detta pass – hitta sätt att enkelt göra yogan till en del av din vardag. Exempelvis att under ett par minuter i anslutning till frukost/lunch/middag ta några långa djupa yogiska andetag, in och ut genom näsan. Alternativt väljer du en övning du tyckte om, eller gör meditationen, gör i den ordning allt ligger i passet. Gör det som fungerar i din vardag.

Online träning är en aspekt av ett bredare tillgängliggörande av yogan. Via institutets onlinetjänst www.iamyoga.online kan du delta i workshops, öppna kvällsklasser m.m. Där finns flera hundra 15-75 min. långa pass och meditationer, enskilda övningar, poddar och mycket annat.

För mer information om I AM Yoga, Göran Boll, institutets verksamhet, avseende bokningar, få löpande utskick och kontakt i andra sammanhang:

www.iamyoga.online, goran@iamyoga.online eller +46 0730 93 03 30

Följ gärna Göran på [Facebook](#) och [Instagram](#)



OM RÖRELSEMEDITATION

Ett tillstånd av djupare medvetenhet går att uppnå under nästan vilken aktivitet som helst - städning, matlagning eller att umgås med ett husdjur. Inom yogan använder vi meditation för att fördjupa oss. Mantra ingår ofta i olika meditationer. Som ovan utövare kan det ibland vara lättare att acceptera ett mantra när det kombineras med rörelse. Några av de vackraste meditationerna inom kundaliniyoga traditionen kombinerar enkla rörelser med mantra och musik.

Meditation har i forskning visat sig kunna innebära många olika både fysiska och mentala fördelar och det finns många olika sätt att meditera på. Fysisk stillhet är inte en förutsättning för att kunna komma in i ett vilsamt, djupt meditativt tillstånd. Att flytta eller på olika sätt röra på din kropp, helt eller delar av den, armarna till exempel, som i dagens meditation, kan hjälpa till att stilla sinnet.

En rörelsemeditation kan bidra till att utnyttja nuet på ett djupt närvarande vis. Det kan, speciellt när man kompletterar rörelse med mantra, stoppa upp sinnet på ett sätt som en lite mer stationär meditation kanske inte alltid förmår. En rörelsemeditation kan även bidra till både minskad stress och sänkt blodtryck – så väl som att centrera dig, fysiskt, mentalt och känslomässigt

Rörelsemeditationen kan förstärka känslan av att kropp och själ är delar av en helhet. Att vara närvarande i nuet samtidigt som du avsiktligt rör dig på olika sätt kan tillåta upplevelser och känslor av flöde – och främja ett övergripande välbefinnande inom oss. Att kombinera meditation med någon form av rörelse kan ha flera fördelar – exempelvis:

- Fysisk hälsa: ökat blodflöde, förbättrad flexibilitet och frigörande av spänningar.
- Minskad stress & ångest: Medvetna rörelser kan bidra till reducerad kortisol insöndring.
- Mental klarhet: Kombination av rörelse, andning & närvaro ger ökat fokus & mental klarhet.
- Emotionellt välbefinnande: bearbeta känslor som sitter fast i kroppen.
- Övergripande: Rörelsemeditation kan främja en känsla av lätthet och välbefinnande.

Rörelsemeditation kan vara en effektiv, transformerande aktivitet, som främjar ett djupare, holistiskt välbefinnande. Genom att införliva rörelse, andetag & närvaro kan vi bidra till att förstärka effekter vi normalt får av traditionell meditation.

VARMT VÄLKOMMEN

TILL I AM SOMMARSKOLA

PÅ TEMAT MEDITATION!





MEDITATION – 11

Passet får gärna vara ansträngande och utmanande – men det ska aldrig medföra skarp fysisk smärta att utöva yoga. Avsluta alla övningar med rotlås. Dock: inga rotlås, ingen eldandning vid menstruation/graviditet. Om inget annat anges, blunda och håll fokus i tredje ögat genom hela passet. Vibrera mantrat *I AM* alt. *Sat Nam* i takt med andningen, både i övning och i vilan mellan.

LÅNGA DJUPA ANDETAG PÅ RYGG

Ligg bekvämt på rygg. Slutna ögon. Andas långa djupa andetag in och ut genom näsan. Andas in, mage och bröstorg expanderar, andas ut, bröst och mage sjunker in igen. Ligg så i 3-11 min.

Effekter: Skapar djupavslappning, bl.a. med fler alfavågor i hjärnan. Balanserar hela chakrasystemet och alla tre doshor.



INTONING

Sittande med rak rygg, placera vänster handflata mitt i bröstet, mot bröstbenet i höjd med hjärtat. Höger handflata vilar ovanpå. Armbågarna vilar mot revbenskorgen, axlar/käkar slappnar av. Med slutna ögon tänk, viska eller uttala högt mantrat *I AM* tre gånger. Lägg sedan händerna ner på knäna.

Effekter: Det finns ett [neuralt nätverk](#) där hjärta och hjärna kommunicerar med varandra som sägs förstärkas när händerna vilar mot hjärtat. Yogiskt skapas en länk till de mästare som gått före genom historien. Mantrat *I AM* anses som ett av de mest kraftfulla mantran vi känner till, då det beskriver mig själv. Vilket ord jag än sätter efter *I AM...* definierar mig själv och min plats i världen. Att säga mantrat högt vibrerar den fysiska kroppen. Att viska mantrat vibrerar sinnet och att tänka det skapar vibrationer på själsnivå – den tysta versionen är den mest djupgående.





TVÅ YOGAÖVNINGAR:

RYGGVRIDNING STÅENDE

I stående lägg händerna på axlarna. Fingrar fram, tummar bak. Armbågarna i axelhöjd ut åt sidorna. Andas in vrid kroppen åt vänster, andas ut och vrid åt höger, 1-3 min. Avsluta med ett rotlås, rulla axlar och skuldror några varv. Studsa en stund på hälarna. Vila.
Effekt: Leder, höfter/rygg, bukorgan, hjärta och andningsmuskulatur, nervsystem. Yogiskt: hela chakrasystemet.



ALTA MAJOR – CHAKRABALANSÖVNING

Händerna bakom nacken, tryck pek- & långfingrar på båda händer i skarven där nacken möter bakhuvudet. Gör långsam, medsols nackrullning, 10 sek/varv, håll stadigt fingertryck. Andas genom näsan, in upp, ut ner, munnen öppen. 15 varv medsols, 15 varv motsols. Rulla loss axlar och skuldror. Sitt en liten stund, känn efter, vila liggande
Effekter: Bra för nacke hals, käkar, cirkulation till och från hjärnan. Balanserar sköldkörteln. Djupavslappning via Vagusnerven. Vata.
Yogiskt: Hals- hjärtchakra och Alta Major Chakra.



OBS: får inte göra ont i nacken!



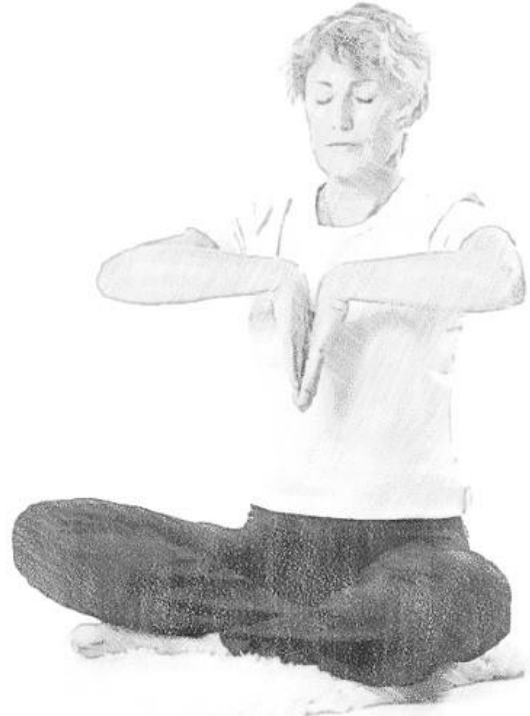
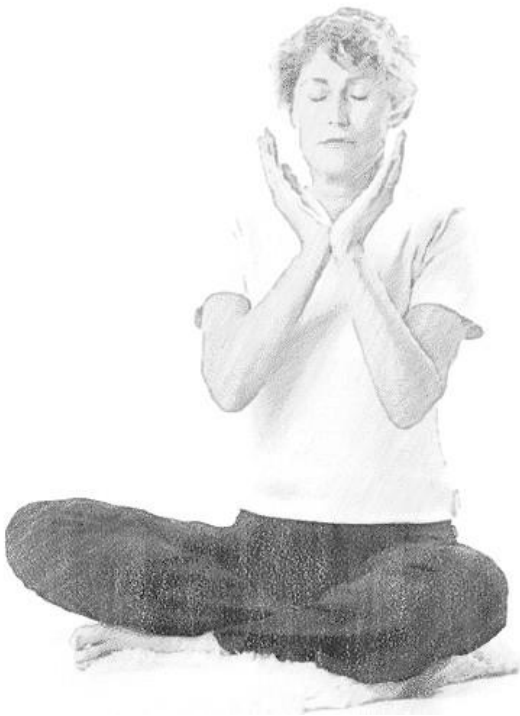
SA RE SA SA

A QUANTUM MEDITATION

Sitt i lätt meditationsställning, eller på stol, rak i ryggen. Tryck handlovarna mot varandra framför naveln med fingrarna lätt kupade. För sakta händerna uppåt och i den rörelsen öppnar händerna upp sig som en skål framför bröst, hals och ansikte. Stanna när fingrarna når i höjd med pannan. Där viks fingrarnas utsidor in mot varandra ända upp till knogarna. För tillbaka händerna längs kroppens framsida, med handryggarna mot varandra, ner till naveln igen.

På vägen upp repeterar du mantrat: SA RE SA SA SA RE SA SA SA RE SA SA SARANG

På vägen ner repeterar du mantrat
HARARE HARE HARE HARARE HARE HARE
HARARE HARE HARE HARERANG



Detta vackra, harmoniska mantra kan ge dig en glimt av själva essensen av det som är yogans sanna syfte: Upplevelsen av det obegränsade inom ramen för det begränsade. Du är länken, den som för det jordiska till himlen och himlen tillbaka ner till jorden igen. Meditationen som balanserar hela chakra systemet sägs yogiskt ha kapacitet att medföra överflöd på alla plan. Mantrat betyder ungefär:

"Jag för jorden till himlen och himlen till jorden, jag för det begränsade in i det obegränsade och det obegränsade tillbaka in i det begränsade igen"